

## **Construcción de un cuestionario de emociones positivas en población entrerriana**

### **Positive Emotion Questionnaire's construction in Entre Ríos population**

CRISTINA M. SCHMIDT<sup>1</sup>

#### **RESUMEN**

En la presente investigación se construyó el Cuestionario de Emociones Positivas (CEP). Fue administrado a una muestra de 287 estudiantes adolescentes de entre 14 y 19 años, pertenecientes a la clase media de Entre Ríos, Argentina. Se realizaron análisis factoriales exploratorios. La versión final del cuestionario informa acerca de 6 factores: Alegría y sentido del humor, Optimismo, Tranquilidad, Gratitud, Interés-entusiasmo y Satisfacción con la vida. Según los estadísticos aplicados, todos los ítem tienen un poder altamente discriminativo. Se administró el Test de Evaluación del Afrontamiento en Adolescentes de Frydenberg y Lewis, versión argentina de Richaud de Minzi (2003) para estudiar la validez constructiva y se realizaron regresiones múltiples entre los resultados de ésta escala y el CEP. Se encontró que la mayoría de las emociones positivas predicen un afrontamiento funcional. El instrumento creado es confiable desde el punto de vista de la consistencia interna.

**Palabras claves:** Emociones positivas, Adolescencia, Evaluación, Afrontamiento

---

1. Lic. en Psicología. Universidad Adventista del Plata. Tel: 0343 - 495 1661. Dirección: Irigoyen 1500 - Crespo (3116) - Entre Ríos. E-mail: cristina\_schmidt19@yahoo.com.ar

## SUMMARY

In the present investigation it was created the Positive Emotions Questionnaire (PEQ). It was administered to a sample of 287 adolescent students of between 14 and 19 years, belonging to the middle class of Entre Ríos, Argentina. They were carried out exploratory factorial analysis. The final version questionnaire's informs about 6 factors: Happiness and sense of humor, Optimism, Tranquility, Gratitude, Interest-enthusiasm and Satisfaction with the life. According to the statistical ones applied, all the item has a power highly discriminatory. It was administered the Test of Evaluation of the Coping in Adolescents of Frydenberg and Lewis, Argentinean version of Richaud de Minzi (2003) to study the constructive validity and they were carried out multiple regressions among the results of this scale and the PEQ's. It was found that most of the positive emotions predict a functional coping. The instrument is reliable from the point of view of the internal consistency.

**Key words:** Positive emotions, Adolescence, Coping, Validity, Reliability

## INTRODUCCIÓN

Según Seligman y Csikszentmihalyi (1998), el estudio de la normalidad debería ser el punto de partida para comprender la conducta humana, ya que a través de la historia, el foco de estudio ha sido cómo las personas sobreviven y resisten en condiciones negativas (desde el punto de vista psicológico) (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, citados en Richaud de Minzi, De Monte, Musso, Ábalos y Biberberg, 2005). Por eso, más allá del conflicto y del estrés, la "Nueva Ciencia de la Psicología Positiva" se interesa por la construcción de las fortalezas humanas. Este tema ya se desarrolló en la psicología

desde Jung, Adler y desde el inicio de la corriente humanista (positiva por excelencia) con Goldstein, Allport, Rogers, May, Perls, etc, tanto en América como Europa, a partir de los años 30. Si bien partió de la filosofía, la escuela humanista brindó un modelo bien concreto y práctico con técnicas claras. Muchas de las teorías y técnicas cognitivas actuales surgen de los conceptos desarrollados en teorías humanistas.

Seligman (2000) observó que la psicología se propuso entender y aliviar los estados psicológicos negativos, pero está olvidando cuestionarse qué es lo que hace feliz a las personas, qué le da esperanza, cuáles son las fuerzas positivas que motivan al ser humano y a la sociedad a "existir".

*“Un problema de gran importancia para la psicología de la personalidad, es tratar de explicar cómo se origina la capacidad de experimentar con frecuencia emociones positivas” (Avia, 1995).*

Las emociones positivas tienen una función adaptativa para el sistema intra e interpersonal del sujeto tal como se describe a continuación (Malatesta y Wilson, 1988, citados en Richaud de Minzi et al., 2005). La alegría aumenta la confianza dirigida a uno mismo y a los demás, haciendo que a nivel personal se experimenten sensaciones positivas, a la vez que fomenta los vínculos sociales. Además, respecto al juicio, el estado de ánimo positivo aumenta la tendencia a realizar evaluaciones positivas, lo cual, a su vez, refuerza la vivencia de emociones positivas, produciéndose una retroalimentación. La flexibilidad cognitiva, las respuestas innovadoras y la búsqueda de estímulos, son estimuladas por el afecto positivo. Así, se conforma una fuente de motivación intrínseca que favorece la autoprotección en situaciones adversas (Isen, 1993, citado por Richaud de Minzi et al., 2005). Por eso, el hecho de experimentar emociones positivas constituiría un disparador de recursos, que podrían ser, por ejemplo, cognitivos.

*La atención a las emociones positivas debe partir de que, según los datos de la investigación, éste es un aspecto relativamente independiente*

*de la emocionalidad negativa. Los procesos que determinan el afecto positivo no son inversos o recíprocos a los que explican el afecto negativo, y, por tanto, la modificación en uno de ellos durante la terapia no implica necesariamente cambios en el otro. (Avia, 1995, p. 478).*

Además, es importante tener en cuenta que para alcanzar el contentamiento, no se necesita evitar los sentimientos desagradables sino que solamente no deben pasar inadvertidos porque de lo contrario podrían desplazar los estados de ánimo agradables. El bienestar será alcanzado dependiendo del equilibrio que exista entre las emociones negativas y las positivas (Goleman, 2000).

*Las emociones son reacciones complejas en las que se ven mezcladas tanto la mente como el cuerpo. Estas reacciones comprenden: un estado mental subjetivo, como el sentimiento de enojo, ansiedad o amor; un impulso a actuar, como huir o atacar; tanto si se expresa abiertamente como si no; y profundos cambios corporales, como un ritmo cardíaco más acelerado o una presión arterial más elevada. Algunos de estos cambios corporales preparan y sostienen las acciones de afrontamiento y otros, como posturas, gestos y expresiones faciales, comunican a los demás lo que sentimos, o lo que queremos que piensen que sentimos. Una emoción es una obra vital*

*personal, que tiene relación con el destino de nuestros objetivos en un episodio particular y con nuestras creencias sobre nosotros mismos y el mundo en el que vivimos. Surge por una valoración del significado o alcance personal de lo que está ocurriendo en ese enfrentamiento. La trama argumental difiere de una emoción a otra; cada emoción tiene su propia historia particular* (Lazarus y Lazarus, 2000, p. 195 y 196).

La investigación sugiere que las emociones positivas hacen que la persona comience a ser más creativa y afiliativa (Lucas, Diener y Larsen, 2003), producen efectos favorables. Estar de buen humor, sentirse optimista, satisfecho con la propia vida, sentir bienestar y felicidad no son solamente deseables, sino muy probablemente aspectos claves para una personalidad sana. Además, se ha observado que quienes se encuentran en un estado positivo tienden a actuar con generosidad y altruismo (Avia, 1995).

El afecto positivo produce un incremento de la flexibilidad a nivel cognitivo, ampliando los modos habituales de pensar, puede ser una fuente intrínseca de motivación, cumple la función de autoprotección en situaciones adversas y en muchas ocasiones facilita la planificación, reduciendo el tiempo en que se toman las decisiones y aumentando la calidad de las mismas (Isen, 1993, citado por Avia, 1995; Goleman, 2003). También

amplían la construcción de recursos físicos, intelectuales y sociales (Fredrickson, 1998, citado por Fredrickson, Mancuso, Branigan y Tugade, 2000; y Fredrickson, 2000).

La risa y el sentido del humor, por ejemplo funcionan para amortiguar el estrés y aliviar la tensión y el dolor (Lefcourt y Martin, 1986; Prerost, 1989; Ellis, 1977 citado en Avia, 1995). Hacen que las personas estén más saludables y tengan menos riesgo de padecer enfermedades coronarias, ya que la risa estimula la liberación de sustancias bioquímicas que relajan los vasos sanguíneos. La risa, particularmente, reduce el nivel de hormonas del estrés, aumenta el caudal de oxígeno en sangre e incrementa los niveles de defensa inmunológica del cuerpo. Las emociones positivas reparan la reactividad cardiovascular provocada por las emociones negativas (Fredrickson, 2000). Esta variedad de recursos personales pueden ser duraderos (Fredrickson, 1998, citado por Fredrickson, et al., 2000; Fredrickson, 2000; Fredrickson y Joiner, 2002) y pueden, a su vez, ayudar a la gente a superar las tensiones (o el estrés) más rápidamente (Fredrickson, 2000).

La adolescencia es un período de transición en el cual, varones y mujeres, deben hacer frente a diversos desafíos madurativos como, por ejemplo, integrarse al grupo de pares, diferenciarse de su familia y progresar en el desarrollo de su identidad (Richaud

de Minzi, 2003). Otras situaciones vitales estresantes para el adolescente son: los conflictos familiares, la delincuencia, las conductas autodestructivas, el aislamiento social y los trastornos psicopatológicos. Todos éstos demostrados mediante estudios longitudinales. Cada uno de estos desafíos demanda que el sujeto aplique estrategias conductuales y cognitivas para el logro de una adaptación efectiva, es decir, requiere de estrategias de afrontamiento (Anderson, 1977, Brent, 1994, Dewit, 1998, Gershem, Langer y Orsec, 1974, Haour-Knipe, 1989, Mundy, 1989, Petee, Kowalsky y Duffield, 1994, citados todos ellos en Iurno, 2001) cuya funcionalidad dependería (según la bibliografía consultada) de si posee en mayor o menor proporción capacidad de experimentar emociones positivas.

En esta investigación se construyó un instrumento para medir la capacidad de experimentar emociones positivas. Los distintos factores que mide este test se determinaron a partir de entrevistas con adolescentes y de forma teórica a través de la búsqueda bibliográfica, material de internet y artículos proporcionados por la consejera de dicha investigación la Dra. María Cristina Richard de Minzi.

Una vez construidos los ítem, se consultó con seis jueces profesionales.

Se lograron determinar seis factores que miden el Cuestionario de Emociones Positivas (CEP) y son los siguientes:

**Factor 1: alegría y sentido del humor.** Son dos emociones relacionadas. La alegría se manifiesta a través del reír y sonreír, y se vive muy agradablemente, ya que es un estado en el que nos sentimos bien con nosotros y con el mundo (Greenberg y Paivio, 2000). El sentido del humor es la emoción que caracteriza a la persona que tiende a divertirse a sí misma y a los demás promoviendo la cohesión social (Martin, 2003), cuenta cosas graciosas, hace chistes inofensivos y encuentra el lado gracioso de las situaciones a pesar de que sean adversas. El sentido del humor, aquí, es tomado como equivalente a la conjunción de los dos estilos de humor positivos propuestos por Martin (2003).

**Factor 2: optimismo.** Esta emoción es propia de las personas que esperan que les sucedan cosas buenas, asumen que la adversidad puede ser manejada con éxito y tienden a interpretar sus problemas con naturalidad, como pasajeros y controlables (Seligman, 2002), mirando siempre el lado positivo de las cosas (Seligman, 1990). Los optimistas aceptan la realidad como un desafío para sus vidas (Carver y Scheier, 2003; Seligman, 1990).

**Factor 3: tranquilidad.** También llamada serenidad y paz interior (Connors, Toscova y Tonigan, 1999). Es la emoción de

bienestar profundo que se produce cuando las personas son capaces de desconectarse de los pensamientos inquietantes y amenazadores. Es el sentimiento que se experimenta cuando tomamos distancia de las preocupaciones, el dolor, el estrés y el miedo, y somos conscientes de las maravillas de la vida (Anderson, 1996), manteniendo la paz, la confianza y la conexión, a pesar de los eventos adversos (Roberts y Cunningham, 1990, citados en Connors et al., 1999).

**Factor 4: gratitud.** Es la emoción que provoca un cálido sentido de apreciación por alguien o algo y un sentido de buen deseo hacia esa persona o cosa, a partir de la cuál surge la disposición a actuar positivamente (Fitzgerald, 1998, citado en Emmons, McCullough y Tsang, 2003). Por lo tanto, una persona agradecida reconoce la recepción de la generosidad de alguien más (Emmons et al., 2003), y ese sentimiento, la impulsa a retribuir por el bien recibido (Smith, s.f., citado en Emmons et al., 2003), realizar conductas pro-sociales, y sostener conductas morales (Smith y Simmel, s.f., citado en Emmons et al., 2003).

**Factor 5: interés-entusiasmo.** Es la emoción positiva que constituye una fuente de motivación hacia el cambio y la novedad. Abarca tanto la activación como la orientación,

guiando la percepción y la atención, manteniendo a las personas activamente comprometidas en contactar con el mundo (Greenberg y Paivio, 2000). Genera un sentimiento de investigar o expandir el self, incorporando nueva información y teniendo nuevas experiencias con la persona u objeto que ha estimulado el interés (Izard, 1977, citado en Fredrickson, 2000). Consiste en una experiencia en la cual se absorbe la atención completamente y genera la suficiente motivación para mantener la actividad cognitiva, así como el esfuerzo y compromiso a largo plazo (Greenberg y Paivio, 2000).

**Factor 6: satisfacción con la vida.** Esta emoción consiste en el sentido de contentamiento, paz y satisfacción, producto de la comparación entre querer y necesitar, y los logros y habilidades alcanzadas (Keyes y Magyar-Moe, 2003). Las personas que sienten satisfacción vital, se caracterizan por una disposición positiva, es decir, una tendencia a evaluar los aspectos de la vida en general como buenos, a pesar de que las cosas no siempre salgan como las desean (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, y Suh, 2000). El nivel de satisfacción experimentado, dependerá de cuán buenas son percibidas las distintas áreas de la vida tanto por separado como globalmente (Diener et al., 2000).

Se utilizó una escala Lickert donde los participantes debieron indicar el grado de acuerdo con que experimentaban la emoción a la que refería el ítem según estuvieran: *muy de acuerdo* (4), *de acuerdo* (3), *en desacuerdo* (2) y *muy en desacuerdo* (1).

También se utilizó el Test de Evaluación del Afrontamiento en Adolescentes de Frydenberg y Lewis, versión argentina de Richaud de Minzi (2003). En este cuestionario, formado por 80 ítem, los participantes respondieron usando una escala Lickert de cinco puntos desde: *no me ocurre nunca* (1), hasta *me ocurre con mucha frecuencia* (5), y se incluyó una sexta opción de irrelevancia con el problema (Waller, 1989, Ben Porath, Waller y Butcher, 1991, Richaud de Minzi y Sacchi, 2001, citados en Richaud de Minzi, 2003). Las dimensiones que mide son las siguientes: reestructuración cognitiva (Factor 1), autoinculparse (Factor 2), fatalismo (Factor 3), evasión a través de la diversión (Factor 4), focalizado en el problema (Factor 5), que incluye requerimiento de información y acción, evasión a través de la actividad física (Factor 6), apoyo emocional (Factor 7), descarga emocional y somatización (Factor 8), Ansiedad (Factor 9), aislamiento (Factor 10) y no acción (Factor 11). Los ítem para cada una de estas dimensiones se analizaron a partir del modelo de Billings y Moos (1981), que dividen al afrontamiento en: focalizado en el proble-

ma, focalizado en la emoción y focalizado en la evaluación. Y dentro de estas categorías, ubican las siguientes subdimensiones: análisis lógico, reevaluación cognitiva y evasión cognitiva (focalizado en la evaluación); requerimiento de información o asesoramiento, acción y desarrollo de gratificaciones alternativas (focalizado en el problema); regulación afectiva, aceptación con resignación y descarga emocional (focalizado en la emoción). Los factores encontrados incluyen las dimensiones de Billings y Moos (1981). El alpha de Cronbach para cada una de las escala osciló entre 0,56 y 0,70, lo cuál muestra la consistencia interna del instrumento (Richaud de Minzi, 2003).

### Planteamiento del problema

Se pretende estudiar la posibilidad de medir la capacidad de experimentar emociones positivas en una muestra de adolescentes entre 14 y 19 años.

### Objetivos

1. Definir teóricamente las emociones positivas básicas o factores.
2. Definir operacionalmente las emociones positivas a través de la construcción de un cuestionario válido y confiable para adolescentes entre 14 y 19 años.
3. Validar constructivamente el test a través de la administración de la adaptación argentina del Test de

Evaluación del Afrontamiento en Adolescentes de Frydenberg y Lewis (Richaud de Minzi, 2003).

## MÉTODO

### Participantes

La presente investigación se llevó a cabo en la provincia de Entre Ríos, en las localidades de Crespo y Libertador San Martín. La muestra estuvo compuesta por 287 estudiantes, adolescentes, de entre 14 y 19 años. ( $M = 16,47$ ;  $DE = 1,396$ ), pertenecientes al Instituto Sagrado Corazón y Escuela Técnica E.P.N.M.y S. N° 35 Gral. Don José de San Martín (ambas de la ciudad de Crespo, Entre Ríos), y al Instituto Adventista del Plata (de Libertador Gral. San Martín, Entre Ríos). Del total de la muestra, el 48,4 % son varones el 50,9 % son mujeres.

### Procedimiento

Se construyeron los ítem con base en la bibliografía y entrevistas.

En un principio se había optado por tomar la teoría de Avia, pero se observó que la empatía propuesta por la autora como emoción positiva, corresponde más bien a la inteligencia emocional ya que se trata de lograr ponerse en el lugar del otro. Tampoco se tuvo en cuenta el concepto de las "emociones de satisfacción maliciosa", ya que consiste en alegrarse de un acontecimiento que se presume inde-

seable para alguien. Si bien Avia y Sanches Bernardos hacen un aporte al estudio del tema en cuestión, no se concuerda con estos autores por los motivos ya expuestos, por lo tanto, no se lo consideró para la construcción del test. El material considerado satisfactorio a partir del cual se realiza la investigación se encuentra citado en las referencias del presente trabajo.

Las entrevistas fueron administradas a 10 adolescentes de 14 a 19 años en las cuales debían especificar cómo expresaban ellos las diversas emociones teóricamente propuestas. En base a estas respuestas, se obtuvieron indicadores de las emociones.

Además, una vez construidos los ítem, se consultó con seis jueces profesionales del área de psicología, para que den opinión acerca de qué ítem les resultaban poco claros, ambiguos o confusos, con qué expresiones lo reemplazarían y si realmente los ítem, según ellos, apuntaban a medir lo que se deseaba.

Luego, se tomó el test a una muestra piloto constituida por 50 participantes (25 varones y 25 mujeres), con el objetivo de conocer el nivel de comprensión de los ítem.

Finalmente, nuevamente se evaluaron los ítem, y habiendo realizado los cambios correspondientes, se dio por terminada la construcción del cuestionario quedando constituido por 97 ítem (versión preliminar).

Con el fin de conocer la distribución y el poder discriminativo de los



ítem, se procedió a sumar los valores totales de las respuestas de cada adolescente, ordenándolos de menor a mayor. Luego se dividió la distribución de los ítem en cuartiles, tomando solamente el cuartil más bajo y el más alto. Con éstos se aplicó la prueba *t* de diferencias de medias para muestras independientes. Así, se conoció si el ítem discriminaba o no entre quienes poseían en mayor o menor medida el atributo.

Se estudió la validez de contenido teniendo en cuenta la representatividad o adecuación muestral de los ítem. La substancia o contenido del instrumento debe ser representativa del universo de contenido de la propiedad que se va a medir. Esto se logró mediante entrevistas que se llevaron a cabo con psicólogos expertos en el área.

Los ítem seleccionados fueron administrados a los participantes cuyo número debió ser cuatro veces mayor que el número de ítem.

Se analizó factorialmente los ítem seleccionados por el método de componentes principales y rotación varimax.

La validez constructiva fue estudiada administrando a la misma muestra de adolescentes la Adaptación Argentina del Test de Evaluación del Afrontamiento en Adolescentes de Frydenberg y Lewis, realizada por Richaud de Minzi (2003), y llevando a cabo el cálculo de regresiones múltiples para analizar si la prueba proporcionaba resultados en la línea teórica

del estrés que hipotetiza que a mayor experimentación de emociones positivas como recurso se dará un afrontamiento más funcional.

Para estudiar la confiabilidad del instrumento se analizó la consistencia interna de la prueba, en general, y de cada factor en particular mediante el cálculo del alpha de Cronbach.

## RESULTADOS

### Estudio factorial

Se calculó la medida de adecuación de la muestra Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), obteniéndose un valor de 0,787 y el Test de Esfericidad de Bartlett, que se situó en un  $X^2 = 11134,385$ ,  $p = 0,000$ , lo cuál indicó que la matriz de ítem era factorizable.

El análisis factorial se llevó a cabo mediante el Método de Componentes Principales y Rotación Varimax, a partir del cual se eliminaron 32 ítem que pesaron en un factor al que teóricamente no correspondían y aquellos que presentaban demasiada complejidad factorial. De esta manera, la versión final quedó conformada por 65 ítem, los cuales se agruparon en seis factores diferentes que, en conjunto, explican el 44,89% de la variancia. Se determinó un pesaje con valor absoluto de 0,30 o más para definir el factor.

El Factor 1 mide la alegría y sentido del humor, explicando el 9,27% de la variancia. En la tabla 1, se observa que está formado por 13 ítem que

según su pesaje en el factor se ordenan de la siguiente manera: 19, 30, 29, 14, 58, 6, 52, 33, 9, 27, 41, 54, 60. El ítem 19 “Generalmente me río y divierto mucho”, pesa fuertemente en el Factor 1 con un  $w = 0,759$  y presenta simplicidad factorial. El valor de  $w$  para el resto de los ítem va disminuyendo hasta 0,332; pesaje correspondiente al ítem 60 “Me gusta ridiculizar un poco los momentos serios para hacer reír a los demás”. El ítem 41 “Estoy pendiente de las cosas graciosas y las digo siempre que nadie se sienta agredido”, posee un pesaje de 0,424 y presenta complejidad factorial, pesando también en el factor interés y entusiasmo, con un  $w = 0,326$ .

El Factor 2, mide optimismo y explica el 8,18% de la variancia. Está formado por 13 ítem, que según su pesaje en el factor, se ordenan de la siguiente manera: 16, 38, 63, 51, 55, 34, 7, 40, 13, 46, 44, 12. El ítem 16 “Estoy seguro de que el futuro va a ser mejor” es el que más alto pesa con un  $w = 0,744$ . El ítem que menos pesa en el factor es el número 12 “Puedo encontrar el lado divertido, aún cuando tengo mucha tarea escolar” y posee un  $w = 0,303$ . Finalmente, el único ítem que presenta complejidad factorial para el factor Optimismo, es el número 34 “Pocas veces pienso que el futuro será mejor”, con un  $w = 0,557$ ; pesando a su vez en el Factor 4 denominado gratitud ( $w = 0,311$ ).

El Factor 3 explica el 7,96% de la variancia y mide la tranquilidad del

sujeto evaluado. Consta de 11 ítem, que según su pesaje, se ordenan así: 24, 50, 32, 18, 48, 56, 61, 65, 4, 10, 36. El ítem 24 “Generalmente me manejo con mucha serenidad”, es el que más alto pesa con un  $w = 0,759$ . El ítem que menos pesa en el factor es el número 36 “Disfruto de la calma”, que posee un  $w = 0,462$  y presenta complejidad factorial, ya que también pesa en el Factor 5 (interés-entusiasmo), con un valor de 0,346.

El Factor 4, mide gratitud y explica el 7,56% de la variancia total. Está formado por 12 ítem, que según su pesaje en el factor se ordenan de la siguiente manera: 17, 49, 53, 47, 35, 20, 57, 39, 11, 45, 62, 64. El ítem 17 “Cuando miro a mi alrededor, encuentro muy pocas cosas por las que agradecer” es el que más alto pesa ( $w = 0,687$ ). El ítem que menos pesa en el factor es el número 64 “Existen pocas cosas por las cuales estar agradecido” que posee un  $w = 0,444$ . Los ítem 20, 57 y 45 presentan complejidad factorial. En el primer caso, “Aprecio las cosas que los demás hacen por mí” posee un valor  $w = 0,602$ ; pero, además, pesa en el Factor 5 interés-entusiasmo, con un  $w = 0,316$ . El ítem 57 “Siempre que tengo oportunidad, devuelvo los favores recibidos”, posee un  $w = 0,536$  para el Factor 4, pero, además, también pesa en Factor Interés-entusiasmo, con un  $w = 0,316$ . Por último, el ítem 45 “Disfruto devolviendo favores” ( $w = 0,483$ ), presenta complejidad factorial ya que pesa también en el

Factor 5 interés entusiasmo con un valor de  $w = 0,362$ .

El Factor 5 explica el 6,06% de la variancia total y mide el interés entusiasmo del sujeto evaluado. Consta de ocho ítem, que según su pesaje, se ordenan así: 43, 1, 2, 15, 31, 42, 28, 8. El ítem con mayor peso en el factor es el número 43 “Siempre trato de obtener la mayor información posible sobre aquello que me interesa”, con un  $w = 0,595$ . El ítem que menos pesa en el factor es el número 8 “Siento curiosidad por lo novedoso”, que posee un  $w = 0,423$ . Los ítem 15, 31 y 42 presentan complejidad factorial. En el primer caso, “Creo haber aprovechado bien las oportunidades que se me presentaron” presenta un  $w = 0,547$  para el Factor 5, pero pesa también en el Factor 6 satisfacción con la vida con un valor de  $w = 0,377$ . El ítem 31 “Me siento motivado para hacer muchas cosas”, por su parte, posee un  $w = 0,532$  pero pesa también en el Factor 2 optimismo con un  $w = 0,302$ . En el tercer caso, “Me implicó fácilmente en las actividades porque lo disfruté” pesa en el Factor 5 con un  $w = 0,476$ , pero a su vez, pesa en el Factor 1 alegría y sentido del humor, con un valor de 0,403.

El Factor 6, satisfacción con la vida, explica el 5,86% de la variancia. En la tabla 2, se observa que está formado por nueve ítem, que según su pesaje en el factor, se ordenan de la siguiente manera: 26, 5, 25, 22, 59, 21, 23, 3, 37. El ítem que mayor peso

tiene en este factor es el número 26 “Muy pocas veces las cosas me salieron como yo esperaba”, con un  $w = 0,669$ . El ítem que menor pesaje posee para este factor es el 37, con un  $w = 0,418$ . El ítem 22 “Muy pocas veces me siento realmente contento” ( $w = 0,502$ ) presenta complejidad factorial ya que también pesa en el Factor 1 alegría y sentido del humor, con un  $w = 0,308$ . Finalmente, el ítem 21 “Me cuesta pensar en positivo” (con un  $w = 0,447$ ) presenta complejidad factorial, pesando también en el Factor 2 optimismo, con un  $w = 0,301$  (ver Tabla 1).

Los ítem que presentaron complejidad factorial son:

#### **1. Factor alegría y sentido del humor:**

el ítem 41 “Estoy pendiente de las cosas graciosas y las digo siempre que nadie se sienta agredido”, pesando también en el factor interés-entusiasmo. Greenberg y Paivio (2000), afirman que el interés, frecuentemente, se combina con la alegría provocando un mayor y más rápido desarrollo de los procesos sensorio-motores y perceptivos, así como la asimilación cognitiva y otros procesos implicados en el desarrollo cognitivo y del aprendizaje. Además, si prestamos atención al contenido del ítem, a la vez que apunta a la capacidad de hacer reír a los demás, se relaciona con el grado de interés que se tiene respecto al humor.

Tabla 1. Análisis Factorial

		Componente					
	<b>Factor 1: Alegría y sentido del humor</b>						
19.	Generalmente me río y divierto mucho.	<b>0,759</b>	0,121	-0,006	0,013	0,121	0,139
30.	Me caracterizo por transmitir alegría a los demás.	<b>0,737</b>	0,130	0,054	0,031	0,045	0,103
29.	Mis compañeros piensan que soy una persona muy alegre.	<b>0,709</b>	0,063	0,126	0,093	0,238	0,169
14.	Me caracterizo por mi buena onda.	<b>0,697</b>	0,193	0,061	0,062	0,065	-0,013
58.	La mayoría de la gente dice que mi alegría es contagiosa.	<b>0,695</b>	0,129	0,108	0,125	0,002	-0,043
6.	Me considero una persona alegre.	<b>0,654</b>	0,144	-0,059	0,047	0,202	0,208
52.	Siempre estoy sonriente.	<b>0,602</b>	0,164	0,103	0,139	0,161	0,229
33.	Siempre encuentro el lado gracioso de las cosas para hacer reír a los demás.	<b>0,580</b>	-0,034	-0,045	-0,163	0,198	0,034
9.	La mayor parte del día estoy contento.	<b>0,573</b>	0,237	0,132	0,104	0,115	0,213
27.	Las personas que me conocen piensan que me falta sentido del humor.	<b>0,564</b>	-0,011	0,003	0,296	-0,253	0,084
41.	Estoy pendiente de las cosas graciosas y las digo siempre que nadie se sienta agredido.	<b>0,424</b>	0,163	0,170	0,197	<b>0,326</b>	-0,231
54.	Suelo reírme de mí o de otro sin ofender a nadie.	<b>0,397</b>	0,103	0,264	0,073	0,269	-0,062
60.	Me gusta ridiculizar un poco los momentos serios para hacer reír a los demás.	<b>0,332</b>	0,029	-0,103	-0,125	0,142	0,004
	<b>Factor 2: Optimismo</b>						
16.	Estoy seguro de que el futuro va a ser mejor.	0,157	<b>0,744</b>	-0,030	0,048	0,095	0,000
38.	Aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar.	0,115	<b>0,694</b>	0,087	0,244	0,221	-0,066
63.	Se que las cosas van a salir bien.	0,163	<b>0,682</b>	0,140	0,085	0,129	0,109
51.	Casi siempre sé que las cosas van a salir bien.	0,040	<b>0,676</b>	0,067	0,052	0,156	0,183
55.	Siempre que me encontré en aprietos supe que todo iba a estar bien.	0,086	<b>0,673</b>	0,132	-0,179	0,221	0,113
34.	Pocas veces pienso que el futuro será mejor.	0,013	<b>0,557</b>	-0,055	<b>0,311</b>	-0,052	0,214
7.	Estoy seguro de que los problemas se solucionarán pronto.	0,154	<b>0,556</b>	0,035	0,059	0,273	0,219
40.	Siempre se puede rescatar algo positivo de todas las cosas.	0,165	<b>0,506</b>	0,069	0,278	0,123	-0,044
13.	Las cosas seguirán de mal en peor.	0,090	<b>0,492</b>	0,158	0,184	-0,118	0,230
46.	Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	0,248	<b>0,485</b>	0,173	0,038	0,138	0,068
44.	Estoy conforme con lo vivido.	0,114	<b>0,455</b>	0,177	0,187	0,211	0,271
12.	Puedo encontrar el lado divertido, aún cuando tengo mucha tarea escolar.	0,261	<b>0,303</b>	0,103	0,148	0,103	0,044
	<b>Factor 3: Tranquilidad</b>						
24.	Generalmente me manejo con mucha serenidad.	0,096	0,003	<b>0,759</b>	-0,140	0,170	0,080
50.	Frecuentemente pierdo la calma.	0,102	0,084	<b>0,715</b>	0,142	-0,160	0,244
32.	Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma.	0,062	0,165	<b>0,697</b>	-0,042	0,286	0,111
18.	Me cuesta mantener la calma.	0,052	-0,038	<b>0,697</b>	0,089	-0,075	0,289
48.	Dicen que transmito tranquilidad.	0,003	0,133	<b>0,661</b>	-0,031	0,037	-0,146
56.	Me falta tranquilidad.	0,033	-0,037	<b>0,660</b>	0,205	-0,129	0,283
61.	Difícilmente permanezco tranquilo.	-0,017	0,120	<b>0,632</b>	0,134	-0,059	0,171
65.	Pierdo la calma hasta por pequeños inconvenientes.	0,212	0,086	<b>0,620</b>	0,192	-0,085	0,234
4.	Soluciono los problemas con serenidad.	0,117	0,187	<b>0,570</b>	0,083	0,271	-0,002
10.	Casi nunca me encuentro tranquilo.	-0,049	0,071	<b>0,499</b>	0,100	-0,172	0,220
36.	Disfruto de la calma.	-0,065	0,177	<b>0,462</b>	0,069	<b>0,346</b>	-0,290

Tabla 1 (cont.). Análisis Factorial

		Componente					
<b>Factor 4: Gratitud</b>							
17.	Cuando miro a mi alrededor, encuentro muy pocas cosas por las que agradecer	0,143	0,148	0,063	<b>0,687</b>	0,029	0,127
49.	Muchas veces soy descortés, a pesar de haber recibido un favor.	0,164	-0,037	0,192	<b>0,650</b>	-0,151	0,151
53.	Me interesa muy poco lo que la gente hace por mí.	0,060	0,092	-0,035	<b>0,643</b>	-0,014	-0,018
47.	Rara vez me detengo a dar las gracias.	-0,137	0,036	0,104	<b>0,640</b>	0,137	0,063
35.	Generalmente olvido agradecer.	-0,121	0,002	0,046	<b>0,612</b>	0,103	0,054
20.	Aprecio las cosas que los demás hacen por mí.	0,194	0,159	0,052	<b>0,602</b>	<b>0,316</b>	-0,050
57.	Siempre que tengo oportunidad, devuelvo los favores recibidos.	0,132	0,027	0,085	<b>0,536</b>	<b>0,352</b>	0,003
39.	Estoy agradecido a varias personas.	0,074	0,190	0,074	<b>0,523</b>	0,133	-0,132
11.	Me cuesta valorar lo que los demás me brindan.	0,151	-0,178	0,113	<b>0,493</b>	0,173	0,294
45.	Disfruto devolviendo favores.	0,246	0,172	0,084	<b>0,483</b>	<b>0,362</b>	-0,089
62.	La gente te hace favores por obligación o interés. No hay motivo por el cuál agradecer.	-0,008	0,262	-0,048	<b>0,480</b>	0,045	0,097
64.	Existen pocas cosas por las cuales estar agradecido.	-0,004	0,215	0,051	<b>0,444</b>	-0,099	0,118
<b>Factor 5: Interés-entusiasmo</b>							
43.	Siempre trato de obtener la mayor información posible sobre aquello que me interesa.	0,133	0,065	-0,033	0,094	<b>0,595</b>	-0,036
1.	Me intereso por hacer muchas cosas.	0,182	0,111	-0,001	0,202	<b>0,591</b>	0,133
2.	Todo me entusiasma.	0,236	0,141	0,010	-0,028	<b>0,568</b>	0,132
15.	Creo haber aprovechado bien las oportunidades que se me presentaron.	0,106	0,210	0,216	0,065	<b>0,547</b>	<b>0,377</b>
31.	Me siento motivado para hacer muchas cosas.	0,192	<b>0,302</b>	-0,005	0,115	<b>0,532</b>	0,286
42.	Me implico fácilmente en las actividades porque lo disfruto.	<b>0,403</b>	0,264	0,104	0,096	<b>0,476</b>	0,025
28.	Me gusta explorar sobre diversos temas.	0,183	0,192	0,063	0,032	<b>0,461</b>	-0,129
8.	Siento curiosidad por lo novedoso.	0,013	0,075	-0,147	0,136	<b>0,423</b>	0,058
<b>Factor 6: Satisfacción con la vida</b>							
26.	Muy pocas veces las cosas me salieron como yo esperaba.	-0,036	0,043	0,084	0,128	0,073	<b>0,669</b>
5.	Me arrepiento de varias decisiones que tomé en el pasado.	0,015	0,070	0,150	-0,029	0,033	<b>0,594</b>
25.	Me siento derrotado cuando las cosas no me salen como deseo.	0,064	0,107	0,137	-0,024	-0,046	<b>0,504</b>
22.	Muy pocas veces me siento realmente contento.	<b>0,308</b>	0,254	0,162	0,157	-0,106	<b>0,502</b>
59.	Si pudiera volver atrás, haría las cosas diferentes.	0,011	0,225	0,180	0,053	-0,001	<b>0,493</b>
21.	Me cuesta pensar en positivo.	0,252	<b>0,301</b>	0,165	0,049	0,125	<b>0,447</b>
23.	Raras veces encuentro la parte divertida de las situaciones negativas.	0,173	0,109	-0,012	0,038	0,113	<b>0,439</b>
3.	Frecuentemente me preguntan por qué estoy con mala cara.	0,270	-0,104	0,114	0,021	0,101	<b>0,436</b>
37.	En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos.	0,019	0,270	0,118	0,265	0,069	<b>0,418</b>

**2. Factor optimismo:** el ítem 34, “Pocas veces pienso que el futuro será mejor”, pesa también en el factor gratitud. Probablemente las personas que saben ver el lado positivo de las cosas, como son los optimistas, sabrán también reconocer y valorar todo lo bueno recibido, experimentando así un sentimiento de gratitud. En caso de ausencia de optimismo, como lo plantea este ítem, el modo de percibir los eventos negativos impedirían encontrar motivos por los cuales agradecer.

**3. Factor tranquilidad:** el ítem 36, cuya declaración es “Disfruto de la calma”, pesa también en el factor interés-entusiasmo. Probablemente los sujetos que experimentan paz interior y poseen la capacidad de desconectarse de los problemas, podrían concentrarse mejor en aquello que les interesa, contando con mayor nivel atencional.

**4. Factor gratitud:** los ítem 20, 57 y 45 pesan también en el factor interés-entusiasmo. Estos ítem se refieren al aprecio por lo recibido y al disfrute sentido en el momento de devolver favores y probablemente se relacionan con el hecho de interesarse por explorar activamente buscando el mejor modo de agradecer.

**5. Factor interés-entusiasmo:** el ítem 15, “Creo haber aprovechado bien las oportunidades que se me presentaron”, pesa también en el factor satisfacción con la vida, pro-

bablemente porque aquellas personas que sienten curiosidad y entusiasmo por diversas actividades y propuestas, a la vez experimentan una disposición positiva hacia las mismas. El ítem 31, cuya declaración es “Me siento motivado para hacer muchas cosas”, presenta complejidad factorial, pesando también en el factor optimismo. Es probable que aquellas personas entusiastas, que exploran todo con celeridad, a su vez, no se desanimen frente a las situaciones adversas sino que la tomen como un desafío y motivación para seguir adelante. El ítem 42, “Me implicó fácilmente en las actividades porque lo disfruto” presenta complejidad factorial, pesando en el factor alegría y sentido del humor. Probablemente, aquellas actividades que lleva a cabo el sujeto porque siente interés por ellas, lo conducirán a experimentar alegría, a la vez que el sentimiento de alegría provoca el estado de ánimo justo que dirige al interés. Una persona que presenta ausencia de alegría, perderá la curiosidad y el interés por permanecer en contacto consigo mismo y el mundo. Como afirma Anderson (1996), la alegría dirige la atención hacia las pequeñas y preciosas cosas que nos producen regocijo.

**6. Factor satisfacción con la vida:** el ítem 22 “Muy pocas veces me siento realmente conten-

to”, pesa también en el factor alegría y sentido del humor. Es probable que una persona que percibe que en su vida existe sólo una pequeña proporción de aspectos buenos, en consecuencia, experimentaría con menor frecuencia el sentimiento de júbilo, contentamiento y diversión. El ítem 21, “Me cuesta pensar en positivo”, pesa a su vez en el optimismo, ya que a los sujetos que les cuesta percibir lo bueno de la situación y en consecuencia no sienten satisfacción, tampoco podrán pensar en que las cosas puedan mejorar (como lo haría un optimista).

#### **Análisis de los ítem: poder discriminativo**

Se aplicó prueba *t* de diferencia de medias para muestras independientes y se encontró que los 65 ítem tienen un poder altamente discriminativo ( $p = 0,000$ ).

#### **Validez constructiva**

Las regresiones múltiples entre los resultados de la Escala de Afrontamiento y aquellos alcanzados mediante el CEP (Cuestionario de Emociones Positivas), arrojan los siguientes resultados:

Tal como lo muestra la Tabla 2, se encontró que existe una relación positiva significativa entre las emociones positivas y la reestructuración cognitiva como modo de afrontamiento, ya

que se obtuvo un valor de regresión  $F = 4,522$ ;  $p = 0,000$ . Además, el coeficiente de determinación, *R* cuadrado, indica que las emociones positivas explican el 11,6% de la variable reestructuración cognitiva.

El optimismo predice a la reestructuración cognitiva, presentando un  $\beta = 0,256$  y  $p = 0,003$ . Por lo tanto, parecería que a mayor optimismo, mayor será la reestructuración cognitiva como estilo de afrontamiento.

Según lo que se mostró en la Tabla 2, se encontró que existe una relación positiva significativa entre las emociones positivas y la autoinculpación como estilo de afrontamiento ya que se obtuvo un valor de regresión  $F = 5,849$ ;  $p = 0,000$ .

El coeficiente de determinación, *R* cuadrado, indica que las emociones positivas explican un 14,6% de la variable autoinculpación. Se puede afirmar que la gratitud predice a la autoinculpación con un  $\beta = 0,174$  y  $p = 0,017$ . Por lo tanto, parecería que a mayor gratitud, mayor será la autoinculpación como estilo de afrontamiento.

Tal como lo muestra la Tabla 2, se encontró que existe una relación positiva significativa entre las emociones positivas y la Focalización en el problema como modo de afrontamiento, ya que se obtuvo un valor de regresión  $F = 5,471$ ,  $p = 0,000$ . Además, el coeficiente de determinación, *R* cuadrado, indica que las emociones positivas explican el 14,2% de la variable focalización en el problema.

El interés-entusiasmo predice a la focalización en el problema, presentando un  $\beta = 0,221$  y  $p = 0,010$ . Por lo tanto, parecería que a mayor interés-entusiasmo, mayor será la focalización en el problema como estilo de afrontamiento.

A partir de los datos proporcionados por la Tabla 2, se encontró que existe una relación positiva significativa entre las emociones positivas y el apoyo emocional como modo de afrontamiento, ya que se obtuvo un valor de regresión  $F = 2,496$ ;  $p = 0,024$ . Además, el coeficiente de determinación,  $R$  cuadrado, indica que las emociones positivas explican

el 7,2% de la variable apoyo emocional. La gratitud predice al apoyo emocional con un  $\beta = 0,180$  y  $p = 0,021$ . Por lo tanto, parecería que a mayor gratitud, mayor será la búsqueda de apoyo emocional como estilo de afrontamiento.

Como lo muestra la Tabla 2, se encontró que existe una relación significativa entre las emociones positivas y la descarga emocional y somatización como modo de afrontamiento, ya que se obtuvo un valor de regresión  $F = 6,710$ ;  $p = 0,000$ . Además, el coeficiente de determinación,  $R$  cuadrado, indica que las emociones positivas explican el 18,7% de la variable descarga emocio-

**Tabla 2. Correlaciones múltiples, F y p de regresión correspondientes a emociones positivas sobre afrontamiento**

Modos de Afrontamiento	R	R2	F	p
Reestructuración cognitiva	0,340	0,116	4,522	0,000
Autoinculparse	0,382	0,146	5,849	0,000
Fatalismo	0,226	0,051	1,639	0,139
Evasión a través de la diversión	0,113	0,013	0,393	0,883
Focalización en el problema	0,377	0,142	5,471	0,000
Evasión a través de la actividad física	0,205	0,042	1,049	0,396
Búsqueda de apoyo emocional	0,268	0,072	2,496	0,024
Descarga emocional y somatización	0,432	0,187	6,710	0,000
Ansiedad	0,241	0,058	1,988	0,069
Aislamiento	0,299	0,090	3,410	0,003
No acción	0,220	0,049	1,752	0,111



nal y somatización. La gratitud predice a la descarga emocional y somatización, presentando un  $\beta = 0,211$  y  $p = 0,007$ . Por lo tanto, parecería que a mayor gratitud, mayor será la descarga emocional y somatización como estilo de afrontamiento. La variable tranquilidad predice de forma inversa a la descarga emocional y somatización, presentando un  $\beta = -0,276$  y  $p = 0,001$ . Por lo tanto, parecería que a mayor tranquilidad, menor será la descarga emocional y la somatización.

Tal como lo muestra la Tabla 2, se encontró que existe una relación significativa entre las emociones positivas y el aislamiento como modo de afrontamiento, ya que se obtuvo un valor de regresión  $F = 3,410$ ;  $p = 0,003$ . Además, el coeficiente de determinación,  $R$  cuadrado, indica que las emociones positivas explican el 9% de la variable aislamiento. Se puede afirmar que el optimismo predice de forma inversa al aislamiento,

presentando un  $\beta = -0,176$  y  $p = 0,040$ . Por lo tanto, parecería que a mayor optimismo, menor será el aislamiento como estilo de afrontamiento.

También la satisfacción con la vida predice de forma inversa al aislamiento, presentando un  $\beta = -0,217$  y  $p = 0,007$ . Por lo tanto, parecería que a mayor satisfacción con la vida, menor será el aislamiento como estilo de afrontamiento.

### Confiabilidad

El alpha de Cronbach general fue de 0,931; el cuál es altamente significativo e indica que todos los ítem de la prueba apuntan a medir el mismo atributo, es decir, posee consistencia interna porque cada uno de los reactivos apuntan a medir emociones positivas. Tal como se puede observar en la Tabla 3, los alphas de Cronbach obtenidos para cada factor en particular se ubicaron entre los valores 0,759 y 0,879.

**Tabla 3. Alpha de Cronbach para cada una de las emociones positivas**

Emociones Positivas	$\alpha$ de Cronbach	N de ítem	N de casos
Alegría y sentido del humor	0,8794	13	278
Optimismo	0,8656	12	275
Tranquilidad	0,8695	11	280
Gratitud	0,8306	12	278
Interés-entusiasmo	0,7679	8	281
Satisfacción con la vida	0,7590	9	280

## DISCUSIÓN

Se halló que el optimismo explica significativamente la utilización de la reestructuración cognitiva como estilo de afrontamiento. Esto indicaría que los sujetos que tienden a ver siempre el lado positivo de las cosas, reinterpretarían el suceso en términos de beneficios hacia sí mismos o dirigido a los demás.

La gratitud se relaciona significativamente y de forma positiva con la autoinculpación como estilo de afrontamiento. Es decir que la persona que siente aprecio y reconocimiento por la recepción de la generosidad de los demás, parecería que tiende a atribuir el mérito de los logros alcanzados a otras personas, sintiéndose culpable y no merecedora de reconocimiento dirigido hacia sí misma. Como comentaban Emmons et al. (2003), existen varias teorías acerca de la influencia de la atribución que se hace respecto al beneficio obtenido, sobre la forma en que se experimenta la gratitud. En relación con esto, Seligman (2003), y también Emmons et al. (2003), afirman que la gratitud no puede ser dirigida hacia uno mismo. Desde las medidas atribucionales de la gratitud, atribuir el éxito a uno mismo está asociado con menos gratitud hacia el compañero. Puede inferirse que la gratitud es una emoción sentida cuando el éxito es atribuido a otra persona (Emmons et al., 2003;

Seligman, 2003). Smith (1976), Simmel (1950, citados ambos en Emmons et al., 2003), por su parte, equiparan la gratitud con la empatía, simpatía y “vergüenza”. Al mismo tiempo, Anderson (1996), postula que la gratitud repercute positivamente en la relación consigo mismo, con los demás, en su salud, en su carrera profesional y en toda su vida. Por lo tanto, se podría hipotetizar, que posiblemente existan distintas facetas para la gratitud, relacionadas con el estilo atributivo del sujeto: aquella dirigida a los demás, pero reconociendo también el propio mérito y aquella que sólo reconoce el mérito de los otros, menospreciando el propio esfuerzo.

La gratitud, también predice en forma significativa, a la descarga emocional y somatización como estilo de afrontamiento. Por lo tanto, las personas agradecidas frente a una situación adversa, probablemente tiendan a reducir la tensión comiendo, bebiendo, durmiendo demás, llorando o gritando. O somatizarían sus preocupaciones, manifestando dolores de cabeza o estómago. Podría pensarse que esta forma de afrontar, surgiría cuando la gratitud se relaciona con un estilo atributivo mediante el cual se atribuyen los logros a las demás personas, pero no a sí mismo. Como consecuencia de esta atribución, la alta tensión experimentada debe ser descargada de alguna manera. Además, podría suceder que alguien extrema-

damente agradecido sea dependiente y posea poco control emocional.

La variable tranquilidad predice en forma inversa a la descarga emocional y somatización, es decir que los sujetos que generalmente experimentan un sentimiento de paz y bienestar profundo en su interior (Anderson, 1996), ante una situación conflictiva, tenderían a mantener el control, lo cual les permitiría pensar sobre los distintos caminos para resolver el problema, y aceptar aquello que no puede ser cambiado, dando así una respuesta con control sano de la situación (Roberts y Cunnigham, 1990, citados en Connors et al., 1999). Por lo tanto, las personas con un alto nivel de tranquilidad, no sufrirían dolores físicos y tampoco sentirían necesidad de descargar sus tensiones, ya que las mismas serían mínimas.

La búsqueda de apoyo emocional como estilo de afrontamiento, es predicha de manera significativa positiva por la gratitud. Es decir que las personas que sienten aprecio por los beneficios obtenidos (Fitzgerald, 1998, citado en Emmons et al., 2003), y disfrutan devolviendo esos favores (Smith, s.f., citado en Emmons et al., 2003), parecería que ante un problema, tenderían a buscar apoyo en personas con las que han mantenido una relación cercana que intenta mejorar (Richaud de Minzi, 2003).

Además, existe una relación significativa positiva entre interés-entusiasmo y la focalización en el problema

como estilo de afrontamiento. Esto indicaría que aquellas personas que se caracterizan por explorar de forma activa, ampliar sus conocimientos, buscar nueva información (Izard, 1977, citado en Fredrickson, 2000; Greenberg y Paivio, 2000), es decir, se sienten motivadas hacia el cambio y la novedad (Greenberg y Paivio, 2000), tenderían a buscar ayuda, pedir consejo a una persona competente y pensar en diversas formas de resolver la causa del problema ante una situación adversa (Richaud de Minzi, 2003).

La satisfacción con la vida y el optimismo se relacionan significativamente y de forma inversa con el aislamiento como estilo de afrontamiento. Como afirman Folkman y Moskowitz (2000), Avia (1995), Richaud de Minzi et al. (2005), las emociones positivas promueven vínculos sociales que pueden ser beneficiosos bajo condiciones de estrés. Por lo tanto, la persona que tiende a evaluar los aspectos vitales en general como buenos (satisfecha con su vida), mirando el lado positivo de las cosas y esperando que las cosas mejoren (optimista) (Seligman, 1990; Seligman, 2002), buscaría mantenerse en contacto con otras personas, a quienes les expresaría sus sentimientos, contrariamente a lo que implica el aislamiento.

Estos resultados estarían dentro de las hipótesis planteadas por la teoría de las emociones, lo cual confiere validez constructiva al cuestionario presentado.

## CONCLUSIONES

La presente investigación es un aporte para la investigación científica sobre psicología positiva. El CEP, es útil para conocer la capacidad de experimentar emociones positivas y cual de ellas es la que mayormente se manifiesta.

En cuanto a su aplicación, a partir de los datos obtenidos en una primera evaluación con un grupo de adolescentes, podría:

- organizarse talleres dirigidos a jóvenes con el objetivo de incrementar aquellas emociones en las que puntuaron bajo y mantener las que se encuentran en un nivel óptimo.
- psicoeducar para que puedan utilizar las emociones positivas como recurso de afrontamiento en las diversas situaciones de la vida cotidiana.
- Luego, se administraría nueva-

mente el instrumento, y se realizaría una comparación de medias en un estudio antes y después.

- Los talleres podrían incluir las técnicas y estrategias de cambio propuestas por Fredrickson (2000):
- terapia de relajación,
- terapias conductuales dirigidas a incrementar la frecuencia de actividades placenteras,
- terapias cognitivas que apunten a la enseñanza de estilos explicativos optimistas,
- y estrategias de afrontamiento caracterizadas por el encuentro de significados positivos dentro y a pesar de la adversidad (Fredrickson, 2000).
- En resumen, mediante la promoción de emociones positivas, la intervención se dirigiría al tratamiento y prevención de los problemas producidos por las emociones negativas y al establecimiento de la fortaleza, resiliencia y bienestar personal (Fredrickson, 2000).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, G. (1996). *Las 22 leyes del bienestar: piense, sienta y viva mejor de lo que nunca imaginó*. Madrid: Edaf.
- Arraya, L. P. (2002). *Validación del cuestionario de creatividad emocional en la provincia de Entre Ríos*. Tesis no publicada de Licenciatura en Psicología, Universidad Adventista del Plata, Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina.
- Avia, M. D. (1995). Personas felices: las emociones positivas. En M. D. Avia y M. L. Sanches Bernardos (Eds.), *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales* (pp. 463-479). Madrid: Ediciones Pirámide.

- Carver, C. S. y Scheier, M. (2003). Optimism. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 75-89). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Castilla del Pino, C. (2000). *Teoría de los sentimientos*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Castro Solano, A. y Díaz Morales, J. F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14 (1), 112-117.
- Connors, G. J., Toscova, R. T. y Tonigan, J. S. (1999). Serenity. En W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment. Resources for practitioners* (pp. 235-250). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Diener, E.; Scollon, C. K.; Oishi, S; Dzokoto, V. y Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176. Extraído el 15 de mayo del 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>
- Emmons, R. A.; McCullough M. E. y Tsang J. A. (2003). The assessment of gratitude. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 327-341). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Fierro, A. (2005). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. I. Hombrados Mendieta, (Ed.), *Estrés y salud* (pp. 12-37). Valencia, España: Promolibro.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion and coping. Center for AIDS Prevention Studies, *Psychological Science*, 9 (4), 115-118.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Fredrickson, B. L y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 (2), 172-175. Extraído el 20 de mayo de 2005 de la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, Vol 3, Art 0001a. American Psychological Association. Extraído de la World Wide Web: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Fredrickson, B. L.; Mancuso, R. A.; Branigan, C. y Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24 (4), 237-258. Extraído el 20 de mayo de 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com> .
- Goleman, D. (2003). *La inteligencia emocional*. (E. Mateo, Trad.). Buenos Aires: Ediciones B Argentina.

- Greenberg, L. S. y Paivio, (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Hendrick, C. y Hendrick, S. S. (2003). Romantic love: measuring cupid's arrow. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 235-249). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Iurno, A. D. de (2001). *Impacto de la movilidad residencial en las estrategias de afrontamiento adolescente*. Tesis no publicada de Licenciatura en Psicología, Universidad Adventista del Plata, Libertador San Martín, Entre Ríos, Argentina.
- Keyes, C. L. y Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 411-425). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (M. Zaplana, Trad.; M. Valdés, Rev.). Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognición y emoción*, 13 (5), 481-504. Extraído el 20 de mayo de 2005 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>
- Lucas, R. E.; Diener, E.; y Larsen, R. J. (2003). Measuring positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 201-217). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Martin, R. (2003). Sense of humor. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 313-325). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Martin, R. A; Puhlik-Doris, P.; Larsen, G.; Gray, J. y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37 (1), 48-75. Extraído el 5 de octubre de 2004 desde la base de datos EBSCO (Archivo maestro) en la World Wide Web: <http://www.ebsco.com>.
- Miller, H. L y Siegel, P. S. (1972). *Loving: a psychological approach*. Nueva York: John Wiley.
- Myers, D. G. (1999). La emoción. En Myers, D. G. (Ed.), *Psicología* (pp. 393-417). Madrid: Médica Panamericana.
- Papalia, D. E. y Wendkos-Olds, S. (1993). *Estrés y afrontamiento*. En D. E. Papalia y S. Wendkos-Olds (Eds.), *Psicología* (pp. 363-390). Madrid: Mc Graw-Hill.

- Pereyra, M. (2001). *Psicología cristiana de la alegría*. Santa Fe: Psicoteca.
- Pervin, L. (1998). Emoción, adaptación y salud. En L. Pervin, (Ed.), *La ciencia de la personalidad* (pp. 327-368). Madrid: McGrawHill
- Piaget, J. (2001). *Inteligencia y afectividad*. (M. S. Dorin, Trad.). Buenos Aires: Aique.
- Richaud de Minzi, M. C. (2003). Coping assessment in adolescents. *Adolescence*, 38, 150, 321-330.
- Richaud de Minzi, M. C., De Monte, G. L., Musso, M. F., Ábalos, C. C y Biberberg, C. (2005). *La psicología positiva: una nueva propuesta para la investigación psicológica*. Manuscrito no publicado, Facultad de Humanidades "Teresa de Avila". UCA. Paraná, Argentina.
- Sartre, J. P. (1983). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. (M. Acheroff, Trad.). Madrid: Alianza.
- Schwarzer, R. y Knoll, N. (2003). Positive coping: mastering demands and searching for meaning. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 393-409). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. Nueva York: Pocket Books.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- Sivak, R. y Wiater, A. (1998). *Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos*. Buenos Aires: Paidós.
- Vallejo-Nágera, J. A. (1970). *Introducción a la psiquiatría*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.